

10 Μαρτίου 2020

Δεκαλογος Έλληνα καθηγητή του MIT για τον κορωνοϊό - Δείτε τον με άλλο μάτι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)
/ Υγεία και ιατρικά θέματα



Εκτός από πρακτικές για την αποτροπή εξάπλωσης του κορωνοϊού, ο Μανώλης Κέλλης μας συμβουλεύει να ευχαριστηθούμε τον έξτρα χρόνο που μπορεί να χρειαστεί να περάσουμε με τους αγαπημένους μας.



Στις προσπάθειες περιορισμού της εξάπλωσης του κορωνοϊού επιχειρεί να συμβάλει ο διακεκριμένος Έλληνας καθηγητής στο MIT Μανώλης Κέλλης. Με ανάρτησή του στο Facebook αποκαλύπτει αλήθειες και ψέματα για τον φονικό ιό και δέκα συμβουλές αυτοπροστασίας.

Συμβουλεύει να αντιμετωπίσουμε όλοι τον κορωνοϊό σαν πανδημία για να μην γίνει στ' αλήθεια τέτοια, να θωρακιστούμε από τα εξωτερικά μικρόβια αλλά και να συνεχίσουμε να «πνίγουμε» στα φιλιά τα παιδιά μας, με τα οποία ούτως ή άλλως μοιραζόμαστε τα μικρόβια.

Αναλυτικά η ανάρτηση του κ. Κέλλη.

«Ορισμένες συμβουλές για τον κορωνοϊό για τους φίλους μου:

1 Ο ιός εξαπλώνεται ασυμπτωματικά. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να είστε ήδη φορέας και να εξαπλώνετε τον ιό χωρίς να το γνωρίζεται. Για να περιοριστεί η εξάπλωσή του, παρακαλώ περιορίστηκε στο ελάχιστο τις μεγάλες συναθροίσεις, τα ταξίδια, τις χειραψίες και μην αγγίζεται το πρόσωπό σας.

2 Ο κύριος λόγος που παραμένει χαμηλός ο παγκόσμιος αριθμός (των κρουσμάτων) ειδικά στην Κίνα, σχετίζεται με την επιστήμη, τον εντοπισμό, την αναγνώριση, τους ελέγχους, την ετοιμότητα και τα δρακόντεια μέτρα ασφαλείας. Χωρίς αυτά θα είχαμε εκατομμύρια θανάτους μόνο στην Κίνα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα.

3 Μην γελάτε με τον ιό: α) ο ρυθμός μετάδοσής του είναι πολύ μεγαλύτερος από εκείνον της γρίπης β) η θνησιμότητά του είναι πολύ μεγαλύτερη από της γρίπης γ) η φυσική ανοσία μας σε αυτόν είναι πολύ χειρότερη από της γρίπης δ) η εξάπλωσή του ενώ δεν υπάρχουν συμπτώματα σημαίνει ότι δεν μπορούμε να τον περιορίσουμε ζητώντας από τους ανθρώπους να μείνουν στο σπίτι. Μικρές διαφορές μπορούν να μετατρέψουν 10.000 θανάτους σε 50 εκατομμύρια θανάτους, οπότε μην τις υποτιμάτε.

4 Μην φοράτε μάσκα στο πρόσωπο. Συσσωρεύονται μικρόβια τα οποία στη συνέχεια θα εξαπλωθούν στο πρόσωπό σας, στο σπίτι σας, στα αγαπημένα σας πρόσωπα, όταν τελικά βγάλετε τη μάσκα. Εάν είστε άρρωστος και «πρέπει» να βγείτε έξω, ναι, φορέστε ιατρική μάσκα για να προστατεύσετε τους άλλους. Αλλά στην περίπτωση που δεν είστε άρρωστος, αυτές οι μάσκες θα σας κάνουν να αρρωστήσετε ενώ θα λείψουν και από τα νοσοκομεία και το προσωπικό στο χώρο της υγείας. Άρα σας παρακαλώ μην τις αποθηκεύετε.

5 Εάν είστε πράγματι άρρωστοι και έχετε μέτρια συμπτώματα γρίπης, μείνετε στο σπίτι αντί να πάτε στο νοσοκομείο το οποίο είναι απαραίτητο σε πιο σοβαρά περιστατικά. Το πιθανότερο είναι ότι έχετε γρίπη, αλλά ακόμη και αν πρόκειται για κορωνοϊό δεν υπάρχει θεραπεία, δεν υπάρχει εμβόλιο και το νοσοκομείο δεν μπορεί να κάνει τίποτα σε περιστατικά με μέτρια συμπτώματα. Άρα αφήστε ελεύθερες τις κλίνες για εκείνους που χρειάζονται οξυγόνο.

6 Να καθαρίζετε κάθε επιφάνεια σαν να είναι μολυσμένη. Να πλένετε συχνά τα χέρια σας. Ελαχιστοποιήστε τα αγγίγματα στο πρόσωπό σας. Αντικαταστήστε τις χειραψίες με σκουνητηγματα αγκώνα. Να αντιμετωπίζετε το κινητό σας σαν να είναι μόνιμα μολυσμένο, καθαρίστε το με αντισηπτικά μαντιλάκια και κρατήστε το μακριά από το κρεβάτι σας. Να σπρώχνετε με το πόδι τις πόρτες για να ανοίξουν, τραβήξτε τις πόρτες με χαρτομάντιλο, άλλο αντικείμενο ή το πίσω μέρος του χεριού σας. Γεμίστε με φιλιά τα παιδιά σας (ούτως ή άλλως μοιράζεστε όλα τα μικρόβια) αλλά κρατήστε μακριά σας τα μικρόβια που έρχονται απ' έξω. Κάποια από αυτά θα γίνουν ουδέτερα και ίσως η γρίπη της επόμενης χρονιάς να μην είναι και τόσο σοβαρή αν ακολουθηθούν καλύτερα οι κανόνες υγιεινής.

7 Όταν είμαστε παρανοϊκοί, μπορούμε να ελαχιστοποιήσουμε την έκθεσή μας (στον κορωνοϊό) δίνοντας και την ευκαιρία στο σύστημα υγείας να αντιμετωπίσει με μικρότερο αριθμό σοβαρών περιστατικών. Ναι, είσαι υγιής και δεν θα αρρωστήσεις. Ναι, μπορεί όσοι ξέρεις τελικά να εκτεθούν στον ιό. Αλλά όλα έχουν να κάνουν με τον ρυθμό των κρουσμάτων. Εάν τον περιορίσουμε, τα νοσοκομεία δεν θα γεμίσουν και η θνησιμότητα θα παραμείνει χαμηλότερη.

8 Τελικά ο θερμός καιρός ελπίζουμε ότι θα συμβάλει στον περιορισμό της εξάπλωσης των σωματιδίων του ιού, ότι ο καλύτερος εξαερισμός, ο περισσότερος χρόνος έξω, η περισσότερη έκθεση στον ήλιο τελικά θα περιορίσει την εξάπλωση του ιού. Ελπίζουμε ότι η επόμενη «σαιζόν» του κορωνοϊού θα μας βρει με μεγαλύτερη έμφυτη ανοσία, ίσως και ένα εμβόλιο και πως τελικά θα είναι απλώς άλλη μια γρίπη. Αλλά οι επόμενες εβδομάδες είναι κρίσιμες, οπότε αντιμετωπίστε το σαν να είναι πανδημία προκειμένου να μην γίνει στην πραγματικότητα.

9 Είναι ωραίο να περνάς το χρόνο σου με την οικογένειά σου. Ακύρωσα τέσσερις εκδηλώσεις μόνο αυτή την εβδομάδα (το πάρτι των γενεθλίων μου, μια κοινή συνεδρίαση με άλλα τέσσερα εργαστήρια, μια ομιλία στο ελληνικό προξενείο και ένα συνέδριο στην Ευρώπη). Δεν μετανιώνω για τίποτα. Έχω την ευκαιρία να περάσω χρόνο με τους μαθητές μου, τη οικογένειά μου, τους στενούς μου φίλους, να μελετήσω, να κάνω αναρτήσεις (όπως αυτή) και να δουλέψω σε σημαντικά συγγράμματα και εργασίες. Είναι θαυμάσιο να επιβάλεις στον εαυτό σου μια απαγόρευση ταξιδιών και να στρέψεις ξανά την προσοχή σου στα σημαντικά.

10 Πάνω από όλα, στηρίξτε την επιστήμη, εμπιστευτείτε τις συμβουλές των ειδικών και εκτιμήστε τη μεγάλη σημασία της ιατρικής επιστήμης και του εντοπισμού (κρουσμάτων). Θα είχαμε δεκάδες εκατομμύρια θανάτους χωρίς αυτά, και θα αναρωτιόμασταν γιατί οι θεοί μας έχουν θυμώσει τόσο. (μπορούμε ακόμα να αναρωτηθούμε γι' αυτό, αλλά τουλάχιστον ας κάνουμε και κάτι γι' αυτό).

Συμπέρασμα: Μην πανικοβάλλεστε αλλά και μην υποτιμάτε την κατάσταση. Να δράσετε λογικά, να ελαχιστοποιήσετε την εξάπλωση για να προστατεύσετε τους άλλους, να ευχαριστηθείτε τον χρόνο με τα αγαπημένα σας πρόσωπα και να συμπεριφέρεστε σαν να πρόκειται για πανδημία, προκειμένου να μην γίνει όντως μια πανδημία».

Πηγή: skai.gr